

運動の宿題に取り組むために工夫していることを教えてください。

## 家族と一緒に・声かけ

- ・声かけ、一緒に行く。
- ・声かけ。
- ・父も一緒に運動をする。
- ・親子で一緒に行く。
- ・親も一緒にやる。
- ・できるときは親と一緒にやる。

「お母さんより早く走れた！」などと教えてくれる子がいます。誰かと一緒に運動すると、競争心が出てきて、それがやる気につながる子もいるようです。学校で鬼ごっこをしても、先生が鬼だとかなり盛り上がります！熱中症に気をつけながら、夏休みはぜひ家族や友達と一緒に運動してみてください😊

## 習慣化する

お風呂や犬の散歩など、他の習慣と運動を合わせると、自然と運動習慣が身につくやうにとっても良いと思います。

約3週間何かを継続できると、それが習慣化されると言われています。1ヶ月ある夏休みは習慣づくりにぴったりな機会です！ぜひこの機会に運動習慣を身につけましょう😊

- ・お風呂で息継ぎ（水泳）の練習をする。
- ・毎日犬の散歩で外に出るようにしている。
- ・休日は必ず外で遊ぶようにしている。
- ・帰ってからすぐする！
- ・宿題が終わってから遊ぶようにしている！
- ・帰宅後すぐにやる。
- ・休日の午前中は外に出て過ごすようにしている。
- ・犬の散歩へ行く。 など

## メニューの工夫

- ・動画を見る
- ・やりたいことをさせる。
- ・子どものやり方に任せる。
- ・好きな遊びやスポーツを取り入れて楽しむ。
- ・楽しく無理なく。
- ・室内でダンス。
- ・家の中でもできることをする。 など

子どもが楽しめたり、やりたいと思えたりする運動から始めることで、運動をするきっかけにつながります。先日「体を動かすお手伝い」という項目もうんどうのきろくに追加しましたので、運動がどうしてもむずがしい場合は、お手伝いのお願いからぜひ始めてみてください😊

今回は2家庭から右記のコメントがありました！習慣がつく子がこれからも増えるよう、ご協力よろしく申し上げます😊

## 習慣がついてきた👏

- ・自分で進んで運動をしているので、特に工夫していることはありません。
- ・自分からやってくれるので特にありません。

メディアの約束を守るために工夫していることを教えてください。

## 時間・声かけについて

- ・ 時間を守る、決める。
- ・ 30分に1回休憩をする。
- ・ 時間がきたらアラームを使ったり、声をかけたりする。
- ・ セキュリティをかける など

ほぼ全部の家庭が時間を守る、決める、のような内容でした。声かけを継続することで、子ども達の中でも意識がついてきますので、引き続きよろしくをお願いします😊

夢中になりすぎてやめられない場合には、インターネットを切断するなど、他のことに気が向けられるような環境を作ることも大切ですね。

また、シールなどのご褒美があると、約束を守れる子が増えそうですね😊

## ルール、ごほうび

- ・ 約束を守らないときはインターネットを切断
- ・ 前もって約束を確認する
- ・ 月単位で守れたらシール等のご褒美をあげる など

夜の歯みがきを丁寧にできるように工夫していることを教えてください。

## ていねいにするために

- ・ 歯みがき粉をつけて、鏡で自分の歯を見ながら丁寧に磨く。
- ・ 歯みがきの順番を決めて磨き残しがないようにしている。
- ・ 同じ場所ばかり磨かないように、歯みがきをしているときに何回も話す。
- ・ 仕上げ磨きを必ずしている。
- ・ 時々の仕上げ磨き

鏡を見たり、順番を決めたり、仕上げ磨きをしたり、すべて汚れを落とすためにもとても有効な方法です！

特に自分の利き手側の上の歯の裏側は、磨き忘れが多いようです。歯を磨く順番を決めるよう、ぜひお声かけください😊

一緒に歯みがきをすることで、その場ですぐに声をかけることができるので、歯みがきを丁寧にできますね！2学期から一緒に歯みがきをする日を作るので、ぜひ一緒に歯みがきをしましょう😊

## 家族と一緒に・声かけ

- ・ 時間をはかりながら一緒に行く。
- ・ 声かけ
- ・ 一緒にみがく など

## 道具の工夫

- ・ アプリを使う。
- ・ 歯垢が見える歯磨き粉を使う。
- ・ 就寝前には電動歯ブラシを使う。など

電動歯ブラシや歯垢が見える歯磨き粉など、汚れがしっかりとれたり、見える化ができたことでとても良いと思います。他にも使っている道具があったら次回にぜひ教えてください😊